MENÚ ESCOLAR SAGRADOS CORAZONES — 1er. TRIMESTRE CURSO 2026-2027 → EDUCACIÓN INFANTIL + 1º y 2º PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá de pescado y verduras. (1,2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Arroz tres delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *520kcal / 55g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo al horno con patatas **Postre:** Yogur (7) *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Sopa de ave con fideos y verduras (1,9) **Segundo:** Pizza Margarita casera con jamón cocido, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (1,7) **Postre:** Fruta *600kcal / 65g HC / 30g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla Española con guisantes salteados con taquitos de pavo. (4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip*
SEMANA 2	**Primero:** Arroz a La Cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados al horno con lechuga y maíz (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *560kcal / 60g HC / 35g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (1,4) **Postre:** Fruta *520kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Macarrones integrales con pisto natural (berenjena, pimiento, atún, cebolla y tomate) (1,4) **Segundo:** Bacalao a La Vizcaína. (1) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *580kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Contramuslo de pavo deshuesado al horno con verduras. **Postre:** Fruta *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) **Segundo:** Fajitas con pollo, tomate, pimiento y cebolla (1) **Postre:** Fruta *550kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) **Segundo:** Paella de magro, garbanzos y verduras (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Sopa de merluza con fideos. (1,3) **Segundo:** Tortilla de pavo y queso con pisto de verduras. (4,7) **Postre:** Fruta *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Olleta Alicantina. **Segundo:** Pollo al horno con champiñones salteados. Pan integral (1) **Postre:** Yogur *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Puré de zanahoria y patata. **Segundo:** Hamburguesa a la plancha con chips de boniato al horno. **Postre:** Fruta *610kcal / 65g HC / 30g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales Thai (pollo, pimiento, tomate y cebolla) (1,4,6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) **Postre:** Fruta *560kcal / 60g HC / 35g Prot / 20g Lip*
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas Hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Merluza al horno con salsa verde y patatas al horno (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes integrales. (1) **Segundo:** Pechuga de pollo con salsa de queso y coliflor al horno (7) **Postre:** Fruta de temporada *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Macarrones integrales a La Boloñesa. (1,4,7) **Segundo:** Tortilla a la francesa con queso y arbolitos de brócoli al vapor (4,7) **Postre:** Yogur (7) *590kcal / 60g HC / 30g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y pavo. (3,7) **Segundo:** Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, pimiento y judías verdes) (9) **Postre:** Fruta *580kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Sopa de cocido (1,9) **Segundo:** Cocido completo. (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *600kcal / 70g HC / 35g Prot / 20g Lip*
SEMANA 5	**Primero:** Hervido Alicantino (patatas, judías verdes, zanahorias) **Segundo:** Pollo al horno con calabaza ecológica. **Postre:** Yogur *520kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas (1,9) **Segundo:** Merluza empanada al horno con ensalada de legumbres (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Ensalada con jamón cocido, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz del Senyoret. (2,3,14) **Postre:** Fruta *580kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Estofado de pavo con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado (3,7) **Postre:** Fruta *560kcal / 60g HC / 35g Prot / 20g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales con pisto de verduras y atún. (1,3,4,7) **Segundo:** Lomo al horno con ensalada Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip*

MENÚ ESCOLAR SAGRADOS CORAZONES — 1er. TRIMESTRE CURSO 2026-2027 → 3º - 4º - 5º - 6º PRIMARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá de pescado y verduras. (1,2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *700kcal / 75g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Arroz tres delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *660kcal / 75g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo al horno con patatas **Postre:** Yogur (7) *720kcal / 85g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa de ave con fideos y verduras (1,9) **Segundo:** Pizza Margarita casera con jamón cocido, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (1,7) **Postre:** Fruta *740kcal / 80g HC / 35g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla Española con guisantes salteados con taquitos de jamón serrano. (4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *740kcal / 90g HC / 35g Prot / 25g Lip*
SEMANA 2	**Primero:** Arroz a La Cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados al horno con lechuga y maíz (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *700kcal / 75g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (1,4) **Postre:** Fruta *680kcal / 75g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Ensalada de espirales de pasta con atún, huevo cocido, queso, maíz y zanahorias. (1,3,4,7) **Segundo:** Bacalao a La Vizcaína. (1) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *720kcal / 80g HC / 45g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Chuletas de pavo a la plancha con judías verdes salteadas **Postre:** Fruta *720kcal / 85g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) **Segundo:** Fajitas con pollo, tomate, pimiento y cebolla (1) **Postre:** Fruta *690kcal / 80g HC / 40g Prot / 25g Lip*
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) **Segundo:** Paella de magro, garbanzos y verduras (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *730kcal / 90g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa de merluza con fideos. (1,3) **Segundo:** Tortilla de pavo y queso con pisto de verduras. (4,7) **Postre:** Fruta *680kcal / 75g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Olleta Alicantina. **Segundo:** Pollo al horno con champiñones salteados. Pan integral (1) **Postre:** Yogur *720kcal / 85g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Ensaladilla rusa (patatas, atún, zanahorias, mahonesa, huevo cocido y aceitunas) (3,4) **Segundo:** Hamburguesa a la plancha con chips de boniato al horno. **Postre:** Fruta *750kcal / 80g HC / 40g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales Thai (pollo, pimiento, tomate y cebolla) (1,4,6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) **Postre:** Fruta *720kcal / 80g HC / 45g Prot / 25g Lip*
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Merluza a la plancha con salsa verde y patatas al horno (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *710kcal / 85g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes integrales. (1) **Segundo:** Pechuga de pollo con salsa de queso y coliflor al horno (7) **Postre:** Fruta de temporada *700kcal / 80g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Macarrones integrales a La Boloñesa. (1,4,7) **Segundo:** Huevos rellenos con atún y mahonesa acompañados de lechuga romana. (3,4) **Postre:** Yogur (7) *730kcal / 75g HC / 35g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y pavo. (3,7) **Segundo:** Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, pimiento y judías verdes) (9) **Postre:** Fruta *740kcal / 90g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa de cocido (1,9) **Segundo:** Cocido completo. (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *740kcal / 85g HC / 40g Prot / 25g Lip*
SEMANA 5	**Primero:** Hervido Alicantino (patatas, zanahorias y judías verdes) **Segundo:** Alitas de pollo al horno con calabaza ecológica. **Postre:** Yogur *680kcal / 75g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas (1,9) **Segundo:** Merluza empanada al horno con ensalada de legumbres (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *710kcal / 80g HC / 45g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Ensalada con jamón cocido, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz del Senyoret. (2,3,14) **Postre:** Fruta *740kcal / 80g HC / 45g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Estofado de pavo con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado y alioli (3,4,7) **Postre:** Fruta *700kcal / 75g HC / 40g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales con pisto de verduras y atún. (1,3,4,7) **Segundo:** Lomo al horno con ensalada Pan integral (1) **Postre:** Fruta *740kcal / 85g HC / 40g Prot / 25g Lip*

MENÚ ESCOLAR SAGRADOS CORAZONES — 1er. TRIMESTRE CURSO 2026-2027 → SECUNDARIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá de pescado y verduras. (1,2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *880kcal / 95g HC / 55g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Arroz tres delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *830kcal / 90g HC / 50g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo al horno con patatas **Postre:** Yogur (7) *870kcal / 105g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Sopa de ave con fideos y verduras (1,9) **Segundo:** Pizza Margarita casera con jamón cocido, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (1,7) **Postre:** Fruta *940kcal / 100g HC / 45g Prot / 40g Lip*	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla Española con guisantes salteados con taquitos de jamón serrano. (4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *890kcal / 105g HC / 45g Prot / 30g Lip*
SEMANA 2	**Primero:** Arroz a La Cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados al horno con lechuga y maíz (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *870kcal / 95g HC / 50g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (1,4) **Postre:** Fruta *830kcal / 95g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Ensalada espirales con atún, huevo cocido, queso, maíz y zanahorias. (1,3,4,7) **Segundo:** Bacalao a La Vizcaína. (1) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *720kcal / 80g HC / 45g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Chuletas de pavo a la plancha con judías verdes salteadas **Postre:** Fruta *870kcal / 105g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) **Segundo:** Fajitas con pollo, tomate, pimiento y cebolla (1) **Postre:** Fruta *860kcal / 95g HC / 45g Prot / 30g Lip*
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) **Segundo:** Paella de magro, garbanzos y verduras (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *880kcal / 105g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Sopa de merluza con fideos. (1,3) **Segundo:** Tortilla de pavo y queso con pisto de verduras. (4,7) **Postre:** Fruta *880kcal / 95g HC / 55g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Olleta Alicantina. **Segundo:** Pollo al horno con champiñones salteados. Pan integral (1) **Postre:** Yogur *870kcal / 105g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Ensaladilla Rusa (patatas, atún, zanahorias, mahonesa, huevo cocido y aceitunas) (3,4) **Segundo:** Hamburguesa a la plancha con chips de boniato al horno. **Postre:** Fruta *750kcal / 80g HC / 40g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales Thai (pollo, pimiento, tomate y cebolla) (1,4,6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) **Postre:** Fruta *900kcal / 100g HC / 55g Prot / 30g Lip*
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Merluza a la plancha con salsa verde y patatas al horno (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *910kcal / 110g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes integrales. (1) **Segundo:** Pechuga de pollo con salsa de queso y coliflor al horno (7) **Postre:** Fruta de temporada *850kcal / 95g HC / 45g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Macarrones integrales a la boloñesa. (1,4,7) **Segundo:** Huevos rellenos con atún y mahonesa acompañados de lechuga romana. (3,4) **Postre:** Yogur (7) *730kcal / 75g HC / 35g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y pavo. (3,7) **Segundo:** Paella Valenciana (pollo, conejo, alubias, pimiento y judías verdes) (9) **Postre:** Fruta *920kcal / 110g HC / 45g Prot / 35g Lip*	**Primero:** Sopa de cocido (1,9) **Segundo:** Cocido completo. (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *910kcal / 100g HC / 50g Prot / 35g Lip*
SEMANA 5	**Primero:** Hervido Alicantino (patatas, zanahorias y judías verdes) **Segundo:** Alitas de pollo al horno con calabaza ecológica. **Postre:** Yogur *680kcal / 75g HC / 35g Prot / 25g Lip*	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas (1,9) **Segundo:** Merluza empanada al horno con ensalada de legumbres (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *880kcal / 95g HC / 55g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Ensalada con jamón, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz del Senyoret. (2,3,14) **Postre:** Fruta *920kcal / 100g HC / 55g Prot / 35g Lip*	**Primero:** Estofado de pavo con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado y alioli. (3,4,7) **Postre:** Fruta *870kcal / 95g HC / 50g Prot / 30g Lip*	**Primero:** Espaguetis integrales con pisto de verduras y atún. (1,3,4,7) **Segundo:** Lomo al horno con ensalada Pan integral (1) **Postre:** Fruta *890kcal / 100g HC / 50g Prot / 35g Lip*

Recomendaciones nutricionales según la edad del alumnado			
0-3 años	**3-6 años**	**6-12 años**	**12-18 años**
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

BEBIDA: el agua es la única bebida servida tanto en las comidas como en las cenas de todo el menú.

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Pescados y productos a base de pescado.
4. Huevos y productos a base de huevo.
5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.
6. Soja y productos a base de soja.
7. Leche y sus derivados.
8. Frutos de cáscara (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias…) y productos derivados.
9. Apio y sus derivados.
10. Mostaza y derivados.
11. Granos de sésamo y sus derivados.
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO2.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

MENÚ CENAS SAGRADOS CORAZONES — PRIMER TRIMESTRE 2026-2027					
	LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
SEMANA 1	Hamburguesa de pollo + Patata al horno + Guacamole + Fruta	Tortilla francesa con champiñones + Boniato al horno + Fruta	Salmón al horno con quinoa y verduras salteadas + Fruta	Merluza a la plancha con patata al horno y ensalada + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con boniato al horno y espinacas + Fruta
SEMANA 2	Pollo al curry suave con arroz integral y verduras + Fruta	Bacalao al horno con quinoa y pisto + Fruta	Fajitas de pavo con pimientos y cebolla + Fruta	Tortilla de calabacín con patata al horno y tomate aliñado + Fruta	Salmón al horno con cuscús y verduras salteadas + Fruta
SEMANA 3	Lubina al horno con boniato al horno y ensalada + Fruta	Salmón a la plancha con quinoa y espárragos + Fruta	Revuelto de huevo con champiñones y pan integral + Ensalada + Fruta	Lenguado a la plancha con patata al horno y verduras + Fruta	Pollo al horno con quinoa y verduras salteadas + Fruta
SEMANA 4	Fajitas de pollo con pimientos y cebolla + Fruta	Merluza al horno con boniato al horno y ensalada + Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con cuscús y verduras salteadas + Fruta	Bacalao al horno con quinoa y brócoli + Fruta	Revuelto de huevo con espárragos y boniato al horno + Fruta
SEMANA 5	Dorada a la plancha con arroz integral y verduras + Fruta	Fajitas con atún, queso y ensalada + Fruta	Pollo al horno con boniato al horno y ensalada + Fruta	Tortilla francesa con quinoa y tomate aliñado + Fruta	Salmón al horno con patata al horno y verduras salteadas + Fruta

Información alimentaria			
Nuestras ensaladas	**Legumbres y verduras**	**Frutas de temporada y proximidad**	**lácteos**
Preparadas con un mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimiento, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla	Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimiento, lechuga, escarola.	Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa	Dependiendo de la estación: quesos, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados.

Comida casera, saludable y elaborada con cariño en la cocina de nuestro colegio

En nuestro comedor, la nutrición y el bienestar de todo nuestro alumnado son la máxima prioridad. Por eso, nuestro equipo de cocina experto elabora a diario una **gastronomía 100% casera**, basada en **productos frescos, de alta calidad y de cercanía**.

Trabajamos bajo los más **estrictos estándares de seguridad e higiene alimentaria** para ofrecer un entorno seguro y de total confianza. Además, todos nuestros menús están **diseñados por un nutricionista profesional**, garantizando una alimentación equilibrada y adaptada específicamente a las necesidades de cada grupo de edad.

MENÚ ESCOLAR CELÍACOS COLEGIO SAGRADOS CORAZONES — 1er. TRIMESTRE 2026-2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá de pescado sin gluten y verduras. (2,3,14) **Postre:** Fruta	**Primero:** Arroz tres delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) **Postre:** Fruta	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo al horno con patatas **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Sopa de ave con fideos sin gluten y verduras (9) **Segundo:** Pizza sin gluten con jamón cocido, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla española con guisantes salteados con taquitos de pavo o serrano. (4) **Postre:** Fruta
SEMANA 2	**Primero:** Arroz a la cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados sin gluten al horno con lechuga y maíz (3) **Postre:** Fruta	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas sin gluten a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (4) **Postre:** Fruta	**Primero:** Macarrones sin gluten con pisto natural (berenjena, pimiento, atún, cebolla y tomate) o ensalada de macarrones con atún, maíz, zanahorias, queso y huevo cocido. (3,4) **Segundo:** Bacalao a la vizcaína sin gluten. **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Contramuslo o chuleta de pavo deshuesado al horno y verduras. **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas sin gluten. (2,3,14) **Segundo:** Fajitas de maíz con pollo, tomate, pimiento y cebolla **Postre:** Fruta
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) **Segundo:** Paella de magro, garbanzos y verduras (9) Pan sin gluten **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa de merluza con fideos sin gluten. (3) **Segundo:** Tortilla de pavo y queso con pisto de verduras. (4,7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Olleta alicantina. **Segundo:** Pollo al horno con champiñones salteados. **Postre:** Yogur	**Primero:** Puré de zanahoria y patata o ensaladilla rusa (3,4) **Segundo:** Hamburguesa a la plancha con chips de boniato al horno. **Postre:** Fruta	**Primero:** Espaguetis sin gluten thai (pollo, pimiento, tomate y cebolla) (6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) **Postre:** Fruta
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Merluza a la plancha con salsa verde y patatas al horno (3) **Postre:** Fruta	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes sin gluten. **Segundo:** Pechuga de pollo con salsa de queso y coliflor al horno (7) **Postre:** Fruta de temporada	**Primero:** Macarrones sin gluten a la boloñesa. (7) **Segundo:** Tortilla a la francesa con queso y arbolitos de brócoli al vapor (4,7) o huevos rellenos de atún con mahonesa y lechuga romana. (3, 4) **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y pavo (3,7) **Segundo:** Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, pimiento y judías verdes) (9) **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa de cocido (9) **Segundo:** Cocido completo. (9) **Postre:** Fruta
SEMANA 5	**Primero:** Hervido alicantino **Segundo:** Pollo o alitas de pollo al horno con calabaza ecológica. **Postre:** Yogur	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas sin gluten (9) **Segundo:** Merluza empanada sin gluten al horno con ensalada de legumbres (3) **Postre:** Fruta	**Primero:** Ensalada con jamón cocido, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz del senyoret. (2,3,14) **Postre:** Fruta	**Primero:** Estofado de pavo con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado (3,7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Espaguetis sin gluten con pisto de verduras y atún. (3,7) **Segundo:** Lomo al horno con ensalada **Postre:** Fruta

MENÚ ESCOLAR HALAL COLEGIO SAGRADOS CORAZONES — 1er. TRIMESTRE 2026-2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá de pescado y verduras. (1,2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Arroz tres delicias (taquitos de pavo halal, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo halal al horno con patatas **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Sopa de ave con fideos y verduras (1,9) **Segundo:** Pizza casera con atún, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (1,3,7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla española con guisantes salteados. (4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta
SEMANA 2	**Primero:** Arroz a la cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados al horno con lechuga y maíz (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas de pollo y ternera halal a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (1,4) **Postre:** Fruta	**Primero:** Macarrones integrales con pisto natural (berenjena, pimiento, atún, cebolla y tomate) o Ensalada de espirales con atún, maíz, zanahoria, queso y huevo. (3, 4) **Segundo:** Bacalao a la vizcaína. (1) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Contramuslo o chuleta de pavo halal deshuesado al horno y verduras. **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas. (1,2,3,14) **Segundo:** Fajitas con pollo halal. Pimiento rojo, verde y cebolla (1) **Postre:** Fruta
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, atún y queso (3,7) **Segundo:** Paella de pollo, garbanzos y verduras (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa de merluza con fideos. (1,3) **Segundo:** Tortilla de queso con pisto de verduras. (4,7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Olleta alicantina. **Segundo:** Pollo halal al horno con champiñones salteados. Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Puré de zanahoria y patata, o ensaladilla rusa (patata, zanahoria, aceitunas, huevo, atún y mahonesa) (3,4) **Segundo:** Hamburguesa de pollo halal a la plancha con chips de boniato al horno. **Postre:** Fruta	**Primero:** Espaguetis integrales thai (pollo halal, pimiento, tomate y cebolla) (1,4,6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) **Postre:** Fruta
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Emperador a la plancha con salsa verde y patatas al horno (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes integrales. (1) **Segundo:** Pechuga de pollo halal con salsa de queso y coliflor al horno (7) **Postre:** Fruta de temporada	**Primero:** Macarrones integrales con tomate y ternera halal (1,4) **Segundo:** Tortilla a la francesa con queso y arbolitos de brócoli al vapor (4,7) o huevos rellenos de atún y mahonesa. (3,4) **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y queso fresco. (3,7) **Segundo:** Paella valenciana (pollo halal, alubias, pimiento y judías verdes) (9) **Postre:** Fruta	**Primero:** Sopa de cocido (1,9) **Segundo:** Cocido completo (elaborado con pollo, pavo y ternera, sin productos de cerdo). (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta
SEMANA 5	**Primero:** Hervido alicantino (patatas, judías verdes y zanahorias) **Segundo:** Pollo o alitas de pollo halal al horno con calabaza ecológica. **Postre:** Yogur (7)	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas (1,9) **Segundo:** Merluza empanada al horno con ensalada de legumbres (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta	**Primero:** Ensalada con atún, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz del senyoret. (2,3,14) **Postre:** Fruta	**Primero:** Estofado de ternera halal con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado (3,7) **Postre:** Fruta	**Primero:** Espaguetis integrales con pisto de verduras y atún. (1,3,7) **Segundo:** Pechuga de pavo halal a la plancha con ensalada Pan integral (1) **Postre:** Fruta

MENÚ ESCOLAR — ADAPTACIÓN DIABETES MELLITUS TIPO 1 — 1er. TRIMESTRE ESCOLAR 2026-2027

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	**Primero:** Ensalada con queso fresco, huevo, aceitunas y maíz. (4,7) **Segundo:** Fideuá integral de pescado y verduras. (1,2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Arroz integral tres delicias (jamón cocido, tortilla, zanahoria y guisantes) (4,7) **Segundo:** Merluza a la plancha con champiñones salteados. (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *520kcal / 55g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 5.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Potaje de garbanzos con calabaza y boniato. **Segundo:** Pollo al horno con patatas Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Sopa de ave con fideos integrales y verduras (1,9) **Segundo:** Pizza casera integral con jamón cocido, queso, tomate y mozzarella, acompañada de lechuga y espárragos. (1,7) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *600kcal / 65g HC / 30g Prot / 25g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Lentejas con verduras. **Segundo:** Tortilla española con guisantes salteados con taquitos de pavo. (4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 7 raciones de HC (total comida)**
SEMANA 2	**Primero:** Arroz integral a la cubana con huevo cocido (4) **Segundo:** Boquerones rebozados con harina integral al horno con lechuga y maíz (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *560kcal / 60g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Puré calabacín ecológico **Segundo:** Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla y tomate) (1,4) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *520kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Macarrones integrales con pisto natural (berenjena, pimiento, atún, cebolla y tomate) **Segundo:** Bacalao a la vizcaína. (1) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *580kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Alubias estofadas con calabaza y huevo duro. **Segundo:** Contramuslo de pavo deshuesado al horno y verduras. Pan integral (1) **Postre:** Fruta *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Sopa marinera con estrellitas integrales. (1,2,3,14) **Segundo:** Fajitas integrales con pollo, tomate, pimiento y cebolla (1) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *550kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**
SEMANA 3	**Primero:** Ensalada de lechuga, tomate, pepino, jamón cocido y queso (7) **Segundo:** Paella integral de magro, garbanzos y verduras (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 7 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Sopa de merluza con fideos integrales. (1,3) **Segundo:** Tortilla de pavo y queso con pisto de verduras. (4,7) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Olleta alicantina. **Segundo:** Pollo al horno con champiñones salteados. Pan integral (1) **Postre:** Yogur *560kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Puré de zanahoria y patata. **Segundo:** Hamburguesa a la plancha con chips de boniato al horno. Pan integral (1) **Postre:** Fruta *610kcal / 65g HC / 30g Prot / 25g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Espaguetis integrales thai (pollo, pimiento, tomate y cebolla) (1,6) **Segundo:** Lomos de merluza en salsa verde lechuga, pepino y maíz (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta **≈ 6 raciones de HC (total comida)**
SEMANA 4	**Primero:** Lentejas hortelanas (calabaza, puerro, nabo, zanahorias) (9) **Segundo:** Emperador a la plancha con salsa verde y patatas al horno (3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 7 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Puré de calabaza y picatostes integrales. (1) **Segundo:** Pechuga de pollo con salsa de queso y coliflor al horno (7) Pan integral (1) **Postre:** Fruta de temporada *540kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Macarrones integrales a la boloñesa. (1,7) **Segundo:** Tortilla a la francesa con queso y arbolitos de brócoli al vapor (4,7) Pan integral (1) **Postre:** Yogur (7) *590kcal / 60g HC / 30g Prot / 25g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Ensalada lechuga, cherry, maíz, atún, zanahoria y queso fresco. (3,7) **Segundo:** Paella valenciana integral (pollo, conejo, alubias, pimiento y judías verdes) (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 70g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 7 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Sopa de cocido con fideos integrales (1,9) **Segundo:** Cocido completo. (9) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *600kcal / 70g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 7 raciones de HC (total comida)**
SEMANA 5	**Primero:** Hervido alicantino **Segundo:** Pollo al horno con verduras ecológicas. Pan integral (1) **Postre:** Yogur *520kcal / 60g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Sopa de verduras y estrellitas integrales (1,9) **Segundo:** Merluza empanada con pan rallado integral al horno con ensalada de legumbres (1,3) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *570kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Ensalada con jamón cocido, pavo, queso fresco, maíz y huevo cocido. (4,7) **Segundo:** Arroz integral del senyoret. (2,3,14) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 65g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Estofado de pavo con verduras. **Segundo:** Perca al horno con queso gratinado (3,7) Pan integral (1) **Postre:** Fruta *560kcal / 60g HC / 35g Prot / 20g Lip* **≈ 6 raciones de HC (total comida)**	**Primero:** Espaguetis integrales con pisto de verduras y atún. (1,3,7) **Segundo:** Lomo al horno con ensalada Pan integral (1) **Postre:** Fruta *580kcal / 65g HC / 30g Prot / 20g Lip* **≈ 6.5 raciones de HC (total comida)**

NOTAS PARA LA ADAPTACIÓN — DIABETES MELLITUS TIPO 1

Conteo de hidratos de carbono (raciones de HC)

- **Convención utilizada:** 1 ración de HC = 10 g de hidratos de carbono, el criterio estándar empleado en España para el conteo de raciones en diabetes tipo 1.
- **Qué indica la etiqueta de cada día:** El recuadro verde bajo cada menú («≈ X raciones de HC») es el total de HC de la comida completa (primero + segundo + pan + postre), no un desglose por plato.
- **Naturaleza de la cifra:** Es una ESTIMACIÓN basada en raciones y pesos habituales de ración escolar, calculada a partir de los mismos gramos de HC estimados para el menú basal (no de un pesaje real de los platos servidos ese día).

Advertencia importante

- **No usar directamente para dosificar insulina:** Estas raciones son una guía orientativa. Antes de emplearlas para calcular bolos de insulina, deben confirmarse con el peso real de la ración servida a la paciente y consensuarse con su equipo de diabetes (endocrinología/educador en diabetes), que es quien pauta la ratio insulina/ración individual.
- **Variabilidad de ración a ración:** El tamaño de la ración escolar puede variar entre platos y días respecto al estándar usado aquí; se recomienda validar periódicamente comparando con el peso real servido en el comedor.

Otras consideraciones prácticas

- **Horario regular:** Mantener el almuerzo a una hora constante ayuda a la previsibilidad de la pauta de insulina; se recomienda coordinar el horario del comedor con la familia.
- **Bebida:** El agua es la única bebida servida en todo el menú; no se han incluido zumos ni bebidas azucaradas.
- **Postre:** Se ha mantenido fruta como postre habitual por su aporte de fibra (que enlentece la absorción de la glucosa) frente a otras opciones más rápidas; los días con yogur natural no llevan azúcares añadidos.
- **Hidratos de carbono complejos:** Todos los hidratos de carbono del menú (arroz, pasta, fideos, cuscús, rebozados/empanados y pan) se han llevado a su versión integral, y se ha añadido pan integral en todas las comidas. El objetivo es priorizar hidratos de absorción más lenta (mayor contenido en fibra) frente a los refinados, lo que ayuda a suavizar los picos de glucemia postprandial.
- **Efecto sobre las raciones de HC:** El paso a integral no cambia de forma relevante los gramos de HC totales de cada plato (aumenta la fibra, no tanto el hidrato disponible), por lo que las raciones de HC indicadas en la tabla se mantienen iguales a la versión anterior del menú.